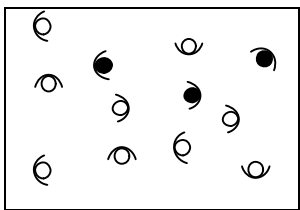
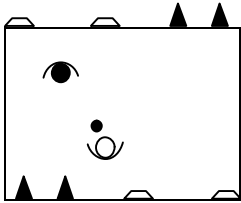
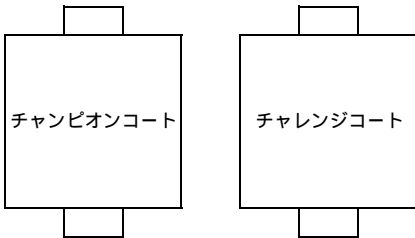


キッズエリート指導案

(社)大阪府サッカー協会 キッズ委員会
キッズエリートWG

実施日時	2009 年 11 月 20 日 (金)	
施設名称	東住吉総合高校グラウンド	
コース・人数	U - 7 ・ 南コース	21人
指導スタッフ	寺澤 昂樹	
	吉村 幸久	

指導案

時間	内容	目的
0 ~ 20 分	<p>【 挨拶 】</p> <p>【 W-UP 】 おにごっこ・ボールコントロール</p>  <ul style="list-style-type: none"> ボール落とし ・手の上のせたボールを落とされたら おに交代 ドリブルおにごっこ ・おににボールをさわられたら交代 ・おににボールを奪われたら交代 ボールコントロール ・前回のおさらい ・クライフターン、キックフェイント 	<p>トレーニングの雰囲気作り</p> <p>巧みな身のこなし</p> <p>素早い身のこなし</p> <p>コーディネーション</p> <p>おにをみてかわす</p> <p>ボールコントロール</p> <p>動作の獲得</p> <p>動作の反復</p>
25 ~ 40 分	<p>【 TR-1 】 1対1</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・オフENSからドリブルでスタート ・コーンゴールはシュート、マーカーゴールはドリブル通過 	<p>みる(相手・ゴール)</p> <p>相手とのかけひき</p> <p>フェイントを活かす</p> <p>シュートか突破の判断</p>
45 ~ 70 分	<p>【 GAME 】</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ノーマルゲーム ・5対5 ~ 6対6 ・マルチボール ・勝てばチャンピオンコート、負ければチャレンジコート 	<p>積極的にチャレンジする</p> <p>みる(相手・ゴール)</p> <p>相手とのかけひき</p> <p>プレッシャーの中での判断+スキルの発揮</p>
75 分	【 挨拶 】	

<p>[準備物]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーン(32本) ・マーカー(50枚) ・ゴール(2対) ・ピブス(4色×6枚) 	備考